



**PENINGKATAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI LAYANAN
INFORMASI DENGAN MEDIA *MOVIE* PADA SISWA
KELAS X-6 SMA 1 MEJOBO KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**Oleh
LINDA EVAULITA
NIM 201231118**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2017



**PENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI LAYANAN
INFORMASI DENGAN MEDIA *MOVIE* PADA SISWA
KELAS X-6 SMA 1 MEJOBO KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
LINDA EVAULITA
NIM. 2012 31 118**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2017**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“ Jika kamu berada di sore hari jangan tunggu datangnya pagi hari, dan jika kamu berada di pagi hari jangan tunggu datangnya sore hari, maka gunakanlah kesehatanmu untuk mempersiapkan saat sakitmu dan gunakanlah kehidupanmu untuk kematianmu. (HR. Al-Bukhari)

PERSEMBAHAN

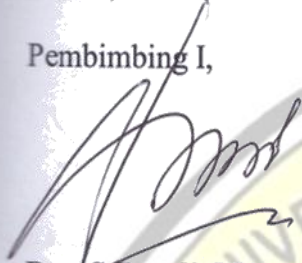
1. Ibu saya Masniati dan Ayah saya Agus Sariyam saya cintai
2. Seluruh sahabat-sahabat dari program studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2012
3. Almamater Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat Melalui Layanan Informasi Dengan Media Movie Pada Siswa Kelas X-6 SMAN 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017 oleh Linda Evaulita (NIM. 2012-31-118) Program Studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk di uji.

Kudus, Januari 2017


Pembimbing I,



Drs. Sunardi, M.Pd

NIS. 19521105 198303 1 004

Pembimbing II

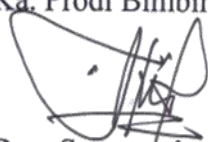


Agung Slamet Kusmanto, S.Pd, M.Pd, Kons.

NIS. 061070000001243

Mengetahui,

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



Dra. Sumarwivah, M.Pd, Kons.

NIS. 0610713020001008

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat Melalui Layanan Informasi Dengan Media Movie Pada Siswa Kelas X-6 SMAN 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017 oleh Linda Evaulita (NIM. 2012-31-118) Program Studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk di uji.

Kudus, februari 2017

Dewan Penguji,


Drs. Sunardi, M.Pd
NIS. 19521105 198303 1 004

Ketua


Agung Slamet Kusmanto, S.Pd, M.Pd, Kons.
NIS. 061070000001243

Anggota

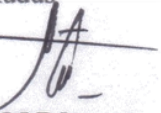

Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIS. 061071301000 1 027

Anggota


Drs. Masturi, M. M
NIS. 061071302000 1 001

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus


Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIS. 19621219 198703 1 015



PRAKATA

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa penulis panjatkan, karena rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat Melalui Layanan Informasi dengan Media Movie Pada Siswa Kelas X-6 SMAN 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017” dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi sebagai persyaratan mengajukan proposal skripsi dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik dan lancar apabila tanpa bantuan dan bimbingan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Bapak Drs. Sunardi, M.Pd sebagai pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, memberikan saran dan motivasi sehingga terselesaikannya penulisan proposal skripsi ini dengan baik, lancar dan tepat waktu.
3. Bapak Agung Slamet Kusmanto, M.Pd sebagai pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan,

memberikan saran dan motivasi sehingga terselesaikannya penulisan proposal skripsi ini dengan baik, lancar dan tepat waktu.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing penulis selama kuliah dan memberi bekal ilmu yang bermanfaat.

5. Bapak H. Sumarlan, kolaborator sekaligus pembimbing lapangan yang telah memberikan bantuan dan pengarahan selama pelaksanaan penelitian .

6. Siswa siswi kelas X-6 SMA 1 Mejubo Kudus yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

7. Secara khusus penulis ingin ucapkan terima kasih kepada Ayah yang penulis banggakan dan Ibu yang memberikan dukungan baik secara moril maupun materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.

8. Ucapan terimakasih penulis kepada semua sahabat yang telah banyak memberikan bantuan, dorongan serta motivasi sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan guna perbaikan.

Penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling

Kudus, Juni 2016
Peneliti



Linda Evaulita

ABSTRACT

Evaulita, Linda.2017. *Increasing the healthy life style through information service by using movie to the students of X-6 SMA 1 Mejobo Kudus in academic year 2016/2017. Guidance and Counseling, Muria Kudus University.* Advisor 1 : Drs. Sunardi, M.pd, 2. Agung Slamet Kusmanto, M.Pd Kons.

Key words : The healthy life style, information service by using media movie.

The object of the research are; the first, to describe the information service by using movie to increase the healthy life style to the students of X-6 SMA 1 Mejobo Kudus in academic year 2016/2017. Second, to get the increasing the healthy life style through information service by using movie to the students of X-6 SMA 1 Mejobo Kudus in academic year 2016/2017 through information service by using movie.

Health is something that really important for our life, we can do many things with healthy body. One of the key to keep healthy is having the healthy life style. But not all of the students keep their body to stay healthy. And to keep the students healthy, we can give them information service by using movie.

I used action research of Guidance and Counseling. The subject of the research is class X-6. There are 36 students that haven't applied the healthy life style yet. The analysis of the data is processing through interview, observation, and documentation. And in this research is using descriptive qualitative.

The average result of pra cycle in increasing the healthy life style is 10 (40%) and it belongs to low category. In cycle I the healthy life style of the students are increasing well, and it belongs to medium category with the average 15 (61%). In the cycle II, it gets the good category with the average 18 (71%) and it shows that the students are able to increase their healthy life style and apply it in the real life.

Based on the discussion above, I can conclude that the information service by using movie is effective in increasing the healthy life style of the students of X-6 SMA 1 Mejobo Kudus in academic year 2016/2017, And from the result of the research above the hypothesis of the research are "(a) the information service by using movie is effective in increasing the healthy life style of the students of X-6 SMA 1 Mejobo Kudus in academic year 2016/2017. And it can be accepted because as we know it works well with the (B) category. (b) there is significant different of the healthy life style through information service by using movie to the students of X-6 SMA 1 Mejobo Kudus in academic year 2016/2017. And it acceptable because it've fulfill the purpose with the B category.

ABSTRAK

Evaulita, Linda. 2017. *Peningkatan Pola Hidup Sehat Melalui Layanan Informasi Dengan Media Movie Pada Siswa Kelas X-6 SMA 1 Mejobo Kudus Tahun Ajaran 2016/2017. Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus*. Dosen Pembimbing; 1. Drs. Sunardi, M.Pd, 2. Agung Slamet Kusmanto, M.Pd Kons.

Kunci : Pola Hidup Sehat, Layanan Informasi dengan Media *Movie*

Tujuan penilaian ini adalah :1. Mendeskripsikan layanan informasi dengan media movie untuk meningkatkan pola hidup sehat pada siswa SMA 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016.”2. Diperoleh peningkatan pola hidup sehat melalui layanan informasi dengan media movie pada siswa SMA 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016 melalui layanan informasi dengan media *movie*, mengetahui keefektifitas Layanan Informasi dengan media *movie*.

Kesehatan merupakan hal penting bagi banyak orang karena dengan hidup sehat maka kita dapat melakukan kegiatan apa saja yang kita inginkan. Salah satu kunci hidup sehat adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan pola hidup sehat maka kesehatan tubuh akan terjaga. Namun, tidak semua siswa mengetahui dan menerapkan pola hidup sehat pada kehidupan sehari-hari. Untuk meningkatkan pola hidup sehat siswa dapat dilakukan dengan memberikan layanan yaitu dengan layanan informasi dengan media *movie*.

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Subjek yang diteliti adalah siswa kelas X-6, sebanyak 36 siswa yang belum mampu menerapkan pola hidup sehat. Analisis data dilakukan dengan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan metode yang dilakukan adalah deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian pra siklus dalam meningkatkan pola hidup sehat diperoleh rata-rata skor 10 dengan persentase (40%) masuk dalam kategori kurang. Pada siklus I pola hidup sehat siswa mengalami peningkatan menjadi kategori cukup dengan memperoleh rata-rata skor 15 dengan persentase (61%). Pada siklus II mengalami peningkatan menjadi kategori baik dengan perolehan rata-rata skor 18 dengan persentase (71%) dengan kategori baik dan menunjukkan bahwa siswa mampu meningkatkan pola hidup sehat dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pembahasan dapat di simpulkan bahwa Layanan Informasi dengan Media *movie* sangat efektif dalam meningkatkan pola hidup sehat siswa kelas X-6 SMA 1 Mejobo Kudus. Dari hasil penelitian tersebut maka hipotesis “(a) Layanan Informasi dengan Media *Movie* dapat meningkatkan pola hidup sehat pada siswa kelas X-6 SMA 1 Mejobo Kudus tahun pelajaran 2016/2017 dapat di terima karena telah memenuhi keberhasilan dengan kategori (B). (b) ada peningkatan pola hidup sehat melalui Layanan Informasi dengan Media *Movie* pada siswa kelas X-6 SMA 1 Mejobo Kudus Tahun pelajaran 2016/2017dapat diterima karena telah memenuhi keberhasilan dengan kategori (B).

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRACT	x
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GRAFIK.....	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.6 Definisi Operasional.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1. Pola Hidup Sehat	8
2.1.1 Pengertian Pola Hidup Sehat	9
2.1.2 Faktor yang mempengaruhi Pola Hidup Sehat.....	9
2.1.3 Langkah-langkah Hidup Sehat	13
2.1.4 Manfaat Menerapkan Pola Hidup Sehat.....	17
2.1.5 Kerugian Tidak Menerapkan Pola Hidup Sehat.....	20
2.1.6 Perbedaan Pola Hidup Sehat dan Pola Hidup Tidak Sehat.....	21
2.2 Layanan Informasi	23
2.2.1 Pengertian Layanan Informasi	23
2.2.2 Tujuan Layanan Informasi	25
2.2.3 Jenis-jenis Layanan Informasi.....	27
2.2.4 komponen Layanan Informasi.....	29
2.2.5 Metode Layanan Informasi	30
2.3. Media Movie	31
2.3.1 Pengertian Movie	31
2.3.2 Sejarah	32
2.3.3 Unsur-Unsur Movie.....	33
2.4 Kajian Penelitian Relevan	35
2.5 Kerangka Berfikir.....	38
2.6 Hipotesis Tindakan.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

3.1.1 Setting dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	42
3.1.2 Waktu Penelitian	42
3.1.3 Karakteristik Subjek Penelitian.....	43
3.2 Variabel Penelitian	45
3.3 Desain Penelitian.....	46
3.4 Teknik Pengumpulan Data	49
3.4.1 Wawancara	49
3.4.1.1 Pengertian Wawancara.....	49
3.4.1.2 Jenis-jenis Wawancara	49
3.4.1.3 Langkah-langkah Wawancara.....	51
3.4.1.4 Kelebihan dan Kekurangan Wawancara	52
3.4.1.5 Pelaksanaan Wawancara	53
3.4.1.6 Pedoman Wawancara.....	54
3.5 Observasi.....	55
3.5.1 Pengertian Observasi.....	55
3.5.2 Tujuan Observasi	55
3.5.3 Macam-macam Observasi.....	56
3.5.4 Alat-alat Bantu Observasi	57
3.6 Dokumentasi	63
3.7 Analisis Data	63
3.8 Indikator Keberhasilan	64
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Prasiklus.....	67

4.2 Hasil Penelitian Siklus I.....	72
4.2.1 Perencanaan Pelaksanaan Tindakan.....	72
4.2.2 Pelaksanaan Tindakan	73
4.2.3 Observasi Siklus I	79
4.2.3.1 Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti.....	79
4.2.3.2 Observasi Peneliti Terhadap Siswa siklus I Pertemuan 1	83
4.2.3.3 Observasi Peneliti Terhadap Siswa siklus I Pertemuan 2	87
4.2.3.4 Observasi Peneliti Terhadap Siswa siklus I Pertemuan 3	90
4.2.3.5 Hasil Rekapitulasi	93
4.2.3.6 Refleksi Siklus I.....	96
4.3 Perencanaan Siklus II	97
4.3.1 Perencanaan Tindakan Siklus II.....	97
4.3.2 Pelaksanaan Tindakan Siklus II	98
4.3.3 Observasi Siklus II.....	105
4.3.3.1 Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti.....	105
4.3.3.2 Observasi Peneliti Pada Siswa Siklus II Pertemuan 1	108
4.3.3.3 Observasi Peneliti Pada Siswa Siklus II Pertemuan 2	111
4.3.3.4 Observasi Peneliti Pada Siswa Siklus II Pertemuan 3	114
4.3.3.5 Hasil Rekapitulasi Siklus II	117
4.3.3.6 Refleksi Siklus II	120
4.4 Kesimpulan	125
4.5 Uji Hipotesis Tindakan	125

BAB V PEMBAHASAN

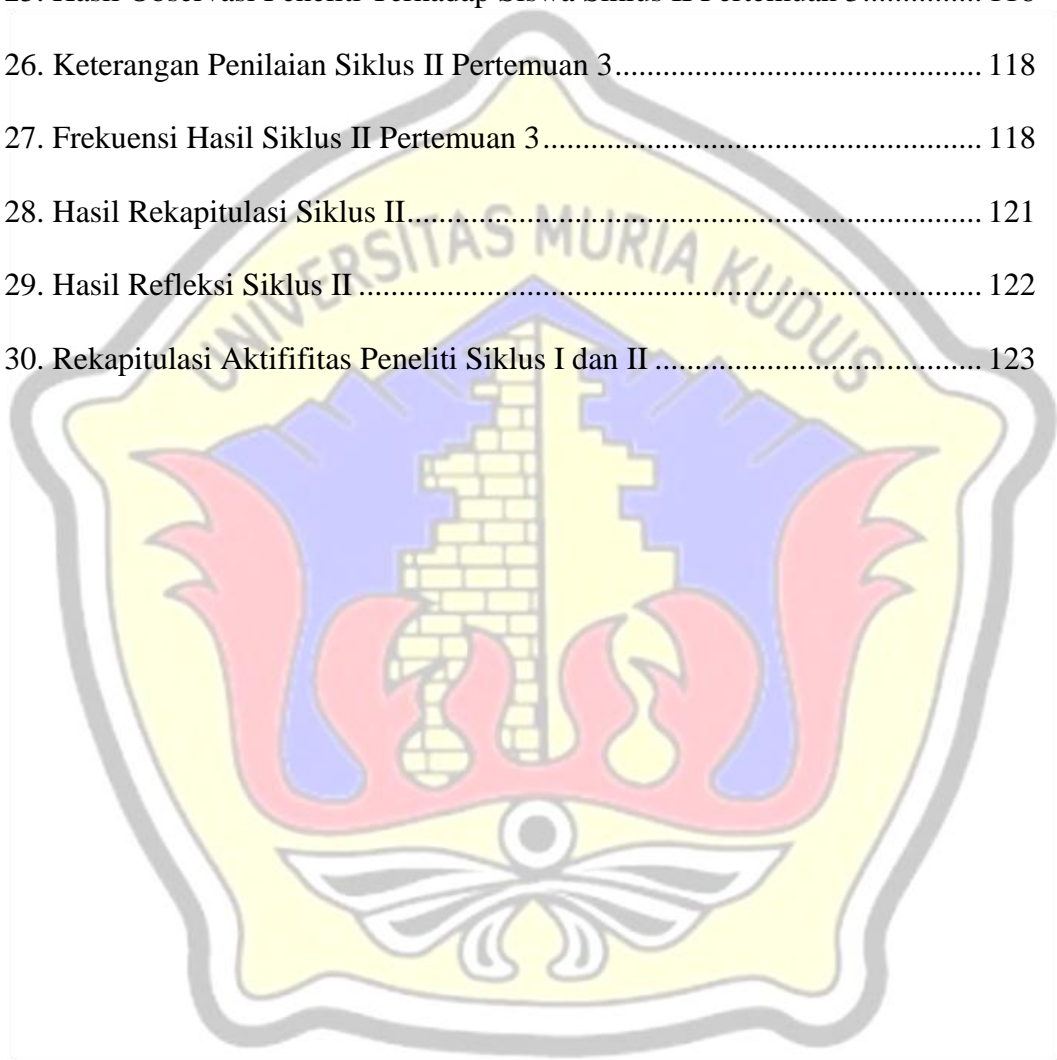
5.1 Pembahasan hasil penelitian siklus I	129
5.1.1 Aktivitas Peneliti.....	129
5.1.2 Aktivitas Siswa.....	129
5.2 Pembahasan hasil penelitian siklus II	131
5.2.1 Aktivitas Peneliti.....	131
5.2.2 Aktivitas Siswa	132
5.3 Hasil Pembahasan Per-Indikator	138
BAB VI PENUTUP	
6.1 Simpulan	144
6.2 Saran.....	145
DAFTAR PUSTAKA	147
LAMPIRAN-LAMPIRAN	149



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Waktu Penelitian.....	43
2. Nama Subjek Penelitian	44
3. Hasil Observasi Kondisi Awal Pra Tindakan.....	68
4. Perencanaan Materi Siklus	72
5. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I.....	81
6. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Pada Siklus I Pertemuan1.....	84
7. Keterangan Penilaian Observasi Siklus I Pertemuan 1.....	86
8. Frekuensi hasil Siklus I Pertemuan 1.....	86
9. Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan 2.....	87
10. Keterangan Penilaian Observasi Siklus I Pertemuan 2	89
11. Frekuensi Hasil Siklus I Pertemuan 2	89
12. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I pertemuan 3	90
13. Keterangan Penilaian Observasi Siklus I Pertemuan3	92
14. Frekuensi Hasil Siklus I Pertemuan 3	93
15. Hasil Rekapitulasi	94
16. Hasil Refleksi	97
17. Perencanaan Materi Siklus II	98
18. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti	106
19. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Siklus II Pertemuan 1.....	110
20. Keterangan Penilaian Siklus II Pertemuan 1	111

21. Tabel Frekuensi Hasil Siklus II Pertemuan 1	112
22. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Siklus II Pertemuan 2.....	113
23. Keterangan Penilaian Siklus II Pertemuan 2.....	115
24. Frekuensi Hasil Siklus II Pertemuan 2	115
25. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Siklus II Pertemuan 3.....	116
26. Keterangan Penilaian Siklus II Pertemuan 3.....	118
27. Frekuensi Hasil Siklus II Pertemuan 3.....	118
28. Hasil Rekapitulasi Siklus II.....	121
29. Hasil Refleksi Siklus II	122
30. Rekapitulasi Aktifitas Peneliti Siklus I dan II	123



DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Grafik Pra Siklus	71
2. Grafik Hasil Kolaborator.....	83
3. Grafik Hasil Siklus I Pertemuan 1	87
4. Grafik Siklus I Pertemuan 2.....	90
5. Grafik Siklus I Pertemuan 3.....	94
6. Grafik Hasil Rekapitulasi Siklus I.....	96
7. Grafik Hasil Penilaian Kolaborator	109
8. Grafik Hasil Siklus II Pertemuan 1	113
9. Grafik Hasil Siklus II Pertemuan 2	116
10. Grafik Hasil Siklus II Siklus 3	119
11. Grafik Hasil Rekapitulasi Siklus II	121
12. Grafik Hasil Rekapitulasi Siklus I dan II	123

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Kerangka Berpikir	40
2. Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	47
3. Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	73
4. Pelaksanaan Tindakan Siklus II	99



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Siswa	149
2. Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	151
3. Hasil Observasi Pra Tindakan	152
4. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Kolaborator	154
5. Satuan Layanan Siklus I Pertemuan 1	156
6. Materi Layanan Siklus I Pertemuan 1	158
7. Lapelprog Pelaksanaan Siklus I Pertemuan 1	160
8. Absensi Siklus I Pertemuan 1	163
9. Satuan Layanan Siklus I Pertemuan 2	164
10. Materi Layanan Siklus I Pertemuan 2	166
11. Lapelprog Pelaksanaan Siklus I Pertemuan 2	169
12. Absensi Siklus I Pertemuan 2	172
13. Satuan Layanan Siklus I Pertemuan 3	173
14. Materi Layanan Siklus I Pertemuan 3	175
15. Lapelprog Pelaksanaan Siklus I Pertemuan 3	177
16. Absensi Siklus I Pertemuan 3	180
17. Satuan Layanan Siklus II Pertemuan 1	181
18. Materi Layanan Siklus II Pertemuan 1	183
19. Lapelprog Pelaksanaan Siklus II Pertemuan 1	184
20. Absensi Siklus II Pertemuan 1	187

21. Satuan Layanan Siklus II Pertemuan 2	188
22. Materi Layanan Siklus II Pertemuan 2	190
23. Lapelprog Pelaksanaan Siklus II Pertemuan 2	191
24. Absensi Siklus II Pertemuan 2	194
25. Satuan Layanan Siklus II Pertemuan 3	195
26. Materi Layanan Siklus II Pertemuan 3	197
27. Lapelprog Pelaksanaan Siklus II Pertemuan 3	199
28. Absensi Siklus II Pertemuan 3	202
29. Hasil Wawancara Setelah Layanan	203
30. Pernyataan	204
31. Keterangan Selesai Bimbingan	206
32. Permohonan Ijin Skripsi	206
33. Surat Keterangan Penelitian dari SMA 1 MEJOBODU	207
34. Surat Keterangan Penetapan Bimbingan Skripsi	208
35. Lembar Konsultasi atau Berita Acara	209
36. Biodata Penulis	219